



第六十八期
二零零九年九月

健身氣功·八段錦

「健身氣功·八段錦」是國家體育總局健身氣功管理中心組織編創的健身氣功新功法之一，更是中華文化遺產的一部份，卓越之友早在五月份，於晚間活動時段舉行八段錦班，由Eva在會所教授，供給會員於工餘時間學習八段錦的機會。我們有十個學友出席這一個有益身心的活動，更在活動結束後，得到會所所頒發的出席證書。

令我值得鼓舞的，有六個以上的學友每天十二時半到1時於飯前伴隨八段錦的音樂堅持練功，可以強身健體。

每天，你可以見到他們在此時間非常認真地練功，很有氣勢；像海水的波浪，當你經過我們練功的地方，你會深深的感受到我們對八段錦的熱愛，我也是深愛上它，並會每天堅持練功。

傳雄



兩手托天理三焦



左右開弓似射鵰



調理脾胃須單舉



五勞七傷往後瞧



搖頭擺尾去心火



兩手攀足固腎腰



攢拳怒目增氣力



背後七顛百病消

健康分享會

會所於6/8(四)的健康分享會，多謝徐醫生出任頒獎嘉賓給獎狀與健步行班，活力之星及健康廚神大比拚的得獎者。

以上分別是三位會員於頒獎禮中的心聲分享



2005-2006年我參加咗會所的瑜珈班，成功減了20幾磅，由於要返學同返工，少了運動，所以體重又增加了，現在每日我都返會所用健身器械Keep Fit。

我又在會所聽了營養師講座，知道食物要三低一高，低糖，低鹽，低油，同埋高纖，希望配合均衡飲食可以減肥，還有我參加會所的瑜珈班同健步行，現在我堅持每日在家中練習瑜珈30分鐘，每逢週末都會去水塘健步行。

運動的確有好多好處，可以keep Fit，又可以增加腸道運行，增強消化系統，減少患癌的機會。我身為健康大使，一定以身作則，提倡運動的好處。多謝大家。



瓊

我在過去兩年中參加了瑜珈班，健身班(即是踏單車)，健步行等等。自從我學習這些活動後，身體機能好了很多，人也開心快樂了，身體健康了。

當中瑜珈班最好玩，因為不用交學費，也有專業的導師教我們，好多謝會所為我們舉辦這些專業的運動。

我覺得運動是要持之以恆，所以我每天在會所裏，也有15分鐘左右的踏單車運動。我有時一邊踏單車，一邊看電視，心情也變得得開朗。

在這裡，我更希望多些會員也積極參加活動，使會所充滿健康活力。



萬玲

午安，很高興今日有機會同大家分享。過去兩年會所舉辦了好多健康活動，我亦參與左其中一些活動。我以前好少做運動，因為家中不夠位置，又無朋友同我一齊做運動。但自從會所買左五部新型的健身器材，我就多了機會做運動，宜家每星期我都有3至4日喺會所用健身器材。做多了運動，我覺得精神了，肚臍又細了，人又開心了，好有滿足感。

另外，早兩三個月Eva在會所教授八段錦，我覺得Eva教得好認真同埋好嚴緊，但我都學得好開心，我亦有喺會所午間時間練習，我覺得練咗八段錦好耐點，希望將來再有類似的活動。

還有，我很鍾意品嚐食物，又鍾意下廚，上一年我同寶瓊合作，參加了健康廚神大比拚。那次的主题是落味精的蒸饅，我們煮了冬菇馬蹄蒸肉餅。

最後得到亞軍，我真係覺得好開心，比拚之後我更加注意健康，到茶餐廳都會叫少甜，希望大家同我一樣，多注意飲食，最後，祝大家身體健康，多謝。



龍

2

Mimi 55歲生日會

七月十二日是我的生日，但會所於七月十一日舉行生日會，因此我便早一日慶祝55歲生日，那天清早便起牀趕返會所預備生日會的食物。幸好Rowena及Milan協助製造咖哩魚蛋及腸仔波蘿。於半小時內把魚蛋做好，隨即用竹串起成一串，又把腸仔波蘿用牙籤穿好。食物已擺放滿枱，包括有生日蛋糕、壽包、三文治、沙律、咖哩魚蛋、波蘿腸仔、飲品、餅、糖、鳳梨酥、薯片、花生，更有國強送來的龍眼和淑蓮送來的車厘子。首先，便是拍攝照片，Janet畫給我的加菲貓特別搶鏡，我又與老公一起拍照，使到氣氛增添不少。拍攝完畢，大家便紛紛取食物，Eva幫手分蛋糕給我們。那天各人都吃得很滋味，而食物剛好足夠給我們食掉。我覺得這個生日會是值得記念的，是很有意思的55歲及退休的生日會，與卓越之友會員及職員一同渡過。



MIMI

你好！我是Rowena Ng，很高興會所為我和婷舉行一個小型生日會。婷很客氣地買了蘋果、壽司和小型蛋糕。那天我收到了會所會員Linda送的生日禮物，是一大盒日本脆餅，我捐了出去給會員下次開會時享用。



今次生日是很有意思的，就是我五十有一的大日子。我很高興會所為我們三月份生日的會員慶祝，雖然人數不多，但我已經很滿足和開心了。另外，我還收到Eva送出的生日咭和一張禮卷作為生日禮物。

真多謝大家來臨！



Rowena



部門報告

行政部

行政管理：

1. 香港大學醫生交流活動已取消，因為有幾位學生發現感染人類豬流感，至於日期的更改有待日後決定。
2. 第十五屆國際會所會議(15IS)，會員代表由Rowena擔任，將與Eva一同赴會。
3. 「會所模式四天學習交流」會於9月22日至25日舉行。長沙心翼會所將會派職員蔣紅霞，譚曉霞，曾幼林參加。

過渡就業：

1. 亞蘭於7月21日到普衡律師事務所工作，任辦公室助理。
2. Sandy於8月17日到怡和迅達任行政助理。
3. Grace於7月27日到貝克麥堅時律師事務所任資料庫操作員。

文書部

1. 歡迎新會員 Peter 及亞深加入文書部。希望他們工作愉快。
2. 多謝余教練到來會所教授東亞活力操。



教育：

1. 文書部已完成於3/8，5/8，7/8 舉行之基礎 MS WORD 課程，多謝各位會員的踴躍參與。
2. 有關陳廣老師教授普通話事宜：陳廣老師已安排於10/9/2009上防疫感染課程，最終視乎老師時間上的安排，最快可於10月中教授我們普通話。請有興趣上普通話班的會員留意日後有關課程日期的公佈。

環保小賣部

1. 在露台採摘了迷迭香的葉子。做了一味迷迭香雞翼作午餐，味清香，很好吃。還有一些已經曬乾了，留待下次再用。
2. 6/8 已完滿舉行了健康活動分享會暨健康廚神大比併2009頒獎禮，多謝徐醫生出任頒獎嘉賓，亦恭喜得獎的會員。



膳食部

1. 膳食部已於8月25日為新職位應徵者進行了面試。
2. 第二屆健康廚神大比併已經結束並進行了頒獎禮。
3. 廚房的新洗碗碟機已經在廚房運作。
4. 9月18日上午10時膳食部與香港公園合辦的「植物色香味」工作坊，請大家踴躍參加如有任何查詢，聯絡人：Eric、龍

節目預告

二零零九年九月

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
		羽毛球 (5:15-7:00) 軍、琳琳		準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		就業午餐： 搵「秘技」 Rebecca、軍、 Rowena
6	7	8	9	10	11	12
				準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 電腦班(5:15-7:00) 忠、秀媚		生日會、卡拉 OK、 健身器材 Marge、Wendy、 萬玲
13	14	15	16	17	18	19
		外出晚飯 (5:15-7:00) 琮、軍		準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00)	「植物色香味」工作坊 (10:00-12:00) Eric、龍	教育午餐： 有效的讀書方法 Eva、忠、錦輝
20	21	22	23	24	25	26
		四天學習交流 (長沙心翼會所到訪)	四天學習交流 (長沙心翼會所到訪)	準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 卡拉 OK、健身器材 (5:15-7:00) 忠、龍 四天學習交流 (長沙心翼會所到訪)	四天學習交流 (長沙心翼會所到訪) 聯席會所會議 (恆健中心) (3:00)	棋藝、視聽娛樂 東、源、Neil
27	28	29	30			
		日本公仔摺紙藝術 (5:15-7:00) 軍、Janet				

二零零九年十月

日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
				公眾假期活動 參觀軍營暨慶祝中秋 Marge、源、龍		中秋節假期
4	5	6	7	8	9	10
		Marge 榮休歡送會 (5:15-7:00) 忠、Rowena		準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		生日會、卡拉 OK、 健身器材 Rebecca、軍、 豪仔
11	12	13	14	15	16	17
		八段錦 (5:15-7:00) 軍、Rowena		準則會(2:30-3:00) 月會(3:30-5:00)		行山 忠、Wendy、淑蓮
18	19	20	21	22	23	24
				準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00) 乒乓球(5:15-7:00) 忠、傳雄		就業午餐： 面試履歷必殺技 東、龍、新同事
25	26	27	28	29	30	31
	重陽節假期		專業瑜珈班 (5:15-7:00) 軍、June、萬玲	準則會(2:30-3:00) 週會(4:15-5:00)		健步行、飲茶 東、源、Mimi

印刷品

最新消息

1. 會所已於25/8（二）完成膳食部新職員面試，結果將日後公佈。
2. 18/9（五）上午10時至12時於環保小賣部舉行康樂及文化事務署香港公園外展計劃2009「植物色香味」工作坊，歡迎各會員踴躍參加。
3. 僱主招待會將於19/11/2009(四)舉行，會所鼓勵會員參與籌備計劃，如會員有興趣參與其中，可與部門或負責職員聯絡。
4. 九月份的「會所模式四天學習交流」長沙心翼會所將安排三位職員到來卓越之友參觀，他們的名字分別是蔣紅霞小姐，譚曉霞小姐及曾幼林小姐。
5. 6/10(二)晚上為Marge榮休歡送會，請會員踴躍參與。

卓越之友會址：

香港般含道9B戴麟趾康復中心四樓
電話：(852)2517 8127
傳真：(852)2517 8169
網址：www.phoenixclubhouse.org
電郵地址：pc@phoenixclubhouse.org

開放時間：

工作日

星期一至五：8:30a. m. -5:15p. m.

社交活動

星期六：9:00a. m. -1:00p. m.

星期二或四：5:15p. m. -7:00p. m.

及部份公眾假期

版權所有，不得翻印。如欲轉載，必須得本會所同意後方可。
如閣下不欲再收到此通訊，請聯絡卓越之友文書部登記，謝謝！